

с проявлениями обесценивания и субъективного снижения значимости фрустрирующих сторон жизни.

Заключение. Результаты эмпирического исследования могут быть учтены при организации карьерного консультирования работников социальной сферы, а также при иных формах психологической работы, направленной на снижение стресса и оптимизацию профессиональной надежности специалистов.

1. Cramer P. Coping and defensive mechanisms: What's the difference? // J. of Personality. 1998. Vol. 66. P. 919–946.

2. Куфтяк Е. В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психол. исслед. : [сайт]. Т. 9. 2016. № 49. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.03.2021).

И. Н. Пушкарева

*Уральский государственный педагогический университет,
Екатеринбург*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Ключевые слова: спортсмены, психологическая устойчивость, саморегуляция, механизмы психологической защиты

Введение. В системе тренировки спортсмена ведущее место отведено психологической подготовке. Это обусловлено необходимостью развития не только физических (спортивных) качеств, но и психологической устойчивости к различным внешним воздействиям [1]. В условиях жесткой спортивной конкуренции и особого отношения ведущих международных организаций к спортсменам Российской Федерации необходимо целенаправленно проводить работу по формированию психологической безопасности спортсменов (на этапе высшего спортивного мастерства). Спортивная конкуренция представляет для спортсмена психологическую

угрозу, которая может нанести ущерб психологическому и психическому здоровью, снизить мотивацию к достижению успеха, вызвать повышение вербальной агрессии и тем самым подорвать его спортивную репутацию [2; 3].

Материалы и методы. Для изучения психологической безопасности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства на базе Уральского государственного медицинского университета было проведено исследование, в котором приняли участие борцы киокушинкай и пловцы групп высшего спортивного мастерства, имеющие спортивные звания мастера спорта Российской Федерации и мастера спорта международного класса (спортивная школа олимпийского резерва, г. Екатеринбург). Общая численность выборки составила 45 чел. В исследовании применялся ряд психологических методов: для диагностики психологических защит, используемых спортсменами, использовались методики «Диагностика типов психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева и др.), «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении» (В. В. Бойко), «Диагностика типов психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.); с целью формирования психологической устойчивости и развития навыков саморегуляции проводились практические занятия. В качестве метода математической статистики применялся U-критерий Манна — Уитни.

Результаты. Результаты диагностики показали, что в качестве защитных механизмов респонденты используют отрицание (36,3 %), замещение (24,4 %), проекцию (18,8 %), компенсацию (17,2 %), интеллектуализацию (11,5 %), регрессию (9,9 %), реактивное образование (7,3 %), вытеснение (4,6 %). У спортсменов преобладают умеренно-допустимые, деструктивные и конструктивные типы психологических защит. После первичной диагностики со спортсменами были проведены практические занятия, на которых они выполняли задания, направленные на развитие саморегуляции, помогающие справляться с неблагоприятными психологическими состояниями, способствующие формированию целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, уверенности в себе, преодолению страхов,

тревожности и других неблагоприятных состояний. Сравнительный анализ результатов, полученных до и после проведения эксперимента, показал наличие статистически значимых различий, тем самым была подтверждена эффективность практических занятий со спортсменами, направленных на повышение их психологической безопасности.

Заключение. В результате освоения разработанной программы спортсмены ознакомились с проблемами психологической безопасности в спорте, приобрели умения конструктивного решения многих психологических проблем, возникающих в спортивной среде, и навыки саморегуляции неблагоприятных психических состояний, повысилась их стрессоустойчивость.

1. *Вардамян Ю. В.* Субъект психологической безопасности в образовании и спорте: отечественный и зарубежный опыт экспериментального исследования : монография. Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т им. М. Е. Евсевьева, 2014. 128 с.

2. *Кокурин А. В., Майдокина Л. Г.* Проблема развития психологической компетентности в системе подготовки спортсменов разных квалификаций // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 12–15.

3. *Майдокина Л. Г., Кудашкина О. В.* Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 18–21.